

# OVISNOSTI 21. STOLJEĆA

## FACEBOOK

Ovisnost o Facebooku nije bezazlena što je vidljivo po simptomima koji su slični onima kao kod ovisnosti o drogi i alkoholu. Ovoj ovisnosti sklonije su osobe koje su tjeskobne i društveno nesigurne, vjerojatno zato što je takvim osobama lakše komunicirati putem društvenih medija nego uživo.

## RAČUNALNE IGRE I INTERNET

Osobe koje previše igraju računalne igre ili provode previše vremena na Internetu ponekad iskazuju simptome slične onima drugih psiholoških ovisnosti. Ljudi koji više vremena provode u igranju igara ili na Internetu javlja se uznemirenost ili nelagoda pri prekidu tih aktivnosti, a često je i zanemarivanje obaveza u stvarnom životu. Kako biste izbjegli neželjene posljedice, jednostavno - napravite stanku barem svakih 40 minuta.

## OVISNOST O KOCKANJU ILI IGRAMA NA SREĆU

Ovisnost o kockanju i igrama na sreću klasificira se kao abnormalna navika s poremećajem kontrole impulsa. Igranje lota ili kladenje ne možemo nazvati ovisnošću sve dok se korisnik ne nađe u fazi nemogućnosti odolijevanja kockanju ili kladenju čak i ako je svjestan kako njegovo ponašanje može imati ozbiljne poslovne, obiteljske i financijske posljedice. Pomoć ovisnicima uključuje psihoterapiju i poduzimanje mjera za vraćanje duga.

**Preko 80%** korisnika Facebook-a posjeti ovu mrežu svaki dan, a njih **50%** upali računalo samo da bi se logirali na svoj profil.

**56%** djece Internet koristi nasamo. **41%** djece je na Internetu izloženo intimnim pitanjima o sebi i svojem tijelu.

**15%** djece koje je ostvarilo kontakt s nepoznatim osobama preko Interneta i otišlo na sastanak s njima. *Dječji forum Donji Miholjac*

**61%** anketirane djece posjetilo je kladionicu, a čak 44% se kladilo!!  
*Dječji forum Vinkovci*



Republika Hrvatska  
Ministarstvo socijalne politike i mladih

Projekt "Budi neovisan" sufinancira  
Ministarstvo socijalne politike i mladih RH.

# BUDI NEOVISAN!

Prevenција ovisnosti kod djece u Društvima Naša djeca

15.11. – 15.12. Mjesec borbe protiv ovisnosti

1.4. Dan borbe protiv alkoholizma

7.4. Međunarodni dan zdravlja

31.5. Svjetski dan nepušenja

26.6. Međunarodni dan borbe protiv  
zlorabe droga i nezakonitog  
prometa drogama



Savez društava  
Naša djeca Hrvatske

# BUDI NEOVISAN

prevencija ovisnosti kod djece u Društvima Naša djeca

U Nacionalnoj strategiji suzbijanja zlouporabe opojnih droga za 2006.-2012. u RH navodi se kako je neosporno da slobodno vrijeme i njegovi preventivni sadržaji za zdrav psihološki, emotivni i fizički razvoj pojedinca predstavljaju važan čimbenik u prevenciji ovisnosti kod djece i mladih.

Saveza društava Naša djeca Hrvatske i Društva Naša djeca rade na prevenciji ovisnosti kod djece organizirajući kreativno i kvalitetno slobodno vrijeme djece.

Potrebno je podići razinu svijesti djece i mladima o štetnosti droga, alkohola, cigareta, ali i svega ostalog što štetno utječe na zdravlje, kao što je naprimjer prekomjerno provođenje vremena u igranju računalnih igara, u kockanju i sličnom. Djeca i mladi su posebno ranjiva skupina jer su nedovoljno upućeni u rizike koje smatraju bezazlenim.

Ove se je godine u aktivnosti borbe protiv svih vrsta ovisnosti kod djece uključio Savez društava Naša djeca Hrvatske zajedno s Društvima Naša djeca u gradovima i općinama, u okviru projekta "Budi neovisan - prevencija ovisnosti kod djece u Društvima Naša djeca". Projekt je sufinanciran iz sredstava Ministarstva socijalne politike i mladih u kategoriji "Kreativko"-projekti usmjereni promicanju zdravih stilova života, kreativnim aktivnostima i aktivnostima organiziranog provođenja slobodnog vremena djece.

Ovim aktivnostima podizat ćemo javnu svijest o važnosti prevencije ovisnosti kod djece **putem radionica forum-kazališta, „juče“ događanjima te obilježavanjem međunarodnih datuma borbe protiv droga, alkohola, pušenja.** Osim Društava Naša djeca, u našim akcijama će sudjelovati odgojno-obrazovne ustanove, udruge, odgajatelji, nastavnici, roditelji te sama djeca.

Odrasli, budite nam uzor.  
Dominik, 7. raz., Ivanec

## MARIHUANA

Upotreba marihuane prilično je rasprostranjena jer se često naziva lakim opojnim sredstvom, no ljudi mogu postati ovisni o marihuani iz psiholoških razloga i ta ovisnost može poprimiti sva obilježja teške ovisnosti.

## KOKAIN

Od svih stimulansa prirodnog porijekla kokain je najjači. Vrlo brzo izaziva psihičku ovisnost, a ima i vidljive fizičke posljedice. Problemi sa sluznicom nosa su učestali te hrskavica nosa ovisnika uglavnom bude oštećena do te mjere da izgubi svoju funkciju.

Odrasli, nemojte nam podmetati drogu.  
Paula, 7. raz., Ivanec

Ne volim kada se odrasli drogiraju, puše i dolaze kasno. Anamarija, 3. raz., Dragonožec

# ZAŠTO SU OPOJNA SREDSTVA ŠTETNA?

## HEROIN

Heroin pripada skupini najopasnijih droga jer dovodi do teških zdravstvenih posljedica. Nakon uzimanja i u razdoblju od samo desetak dana izaziva ovisnost kod čak 97% konzumenata.

## ECSTASY

Ecstasy je po sastavu posve sintetička droga. Štetne posljedice uzimanja ecstasyja su povišen krvni tlak, opasnost od infarkta, gubitak apetita i tjelesne težine, nesanica, strah te čak i psihoza.

## CIGARETE

Većina pušača redovito koristi cigarete zbog ovisnosti o nikotinu. Ljudi često ne shvaćaju da cigareta može voditi k uzimanju droge. Svakim udisajem dima cigarete, pušač u svom mozgu uzrokuje navalu zadovoljstva. Velik broj pušača pokušava prestati pušiti, ali bezuspješno.

## ALKOHOL

Kada se pretjera s alkoholom, umanjuju se osjetila, pogoršava se motorika i onemogućuje nam se da se ispravno izrazimo. Kod odvikavanja najvažnije je naći uzrok pretjerane uporabe alkohola.

Ja bih volio da moji roditelji ne puše jer ja od dima ne mogu spavati.  
Luka, 7 god., Ogulin

Odrasli, nemojte voziti pijani! učenik, OŠ Crikvenica

Učinite sve ili barem nešto već danas, a ne sutra, jer ovisnosti se događaju danas, na ulicama, pokraj nas, sutra će možda već biti kasno. djeca iz Dječjeg foruma Dubrovnik